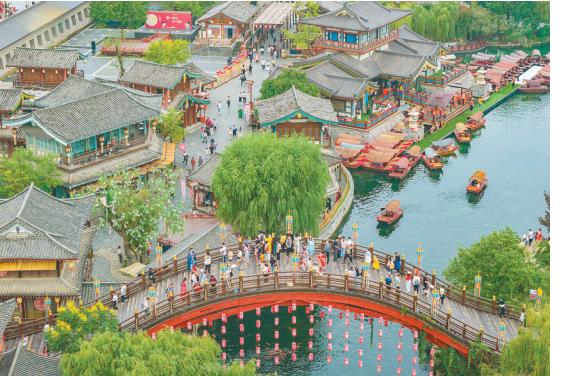


向外走！中国户外经济热潮涌动



10月6日，人们在福建省福州市晋安湖公园草坪上休闲。



10月5日，游客在湖北省襄阳市唐城景区游玩。



10月6日，小朋友在上海野生动物园与长颈鹿互动。

徒步鞋碾过积叶，风掠过骑行者的耳畔，丝丝秋雨敲打帐篷……国庆中秋假期，越来越多的人走出家门、奔赴旷野，在拥抱大自然中获得快乐。

国庆中秋假期“户外徒步”关键词在美团的搜索量同比增长超253%，“户外漂流”搜索量同比增长121%；2024年，我国户外运动线上消费人次约2亿……

从青藏高原的徒步路线到海滨城市的露营营地，从山林间的亲子野趣到池塘边的休闲垂钓，户外活动从“小众爱好”走向“大众生活”，激活消费市场、催生产业新赛道。越来越多消费者也认识到，自己不仅是“探险家”，更要当好大自然的保护者。

将假期献给大自然

国庆中秋假期，徒步、露营、骑行等成为很多消费者的旅行新选择。

位于山东青岛崂山区的壹凡森海帐篷营地假期人气火热。“假期前3天，我们的帐篷营地客流量同比增长30%，销售额较去年同期上涨20%。”营地总经理杨健说。

不仅城市周边短途露营火热，长线徒步体验也受到年轻人青睐。不少人穿上登山鞋，前往青藏高原、西北戈壁寻找诗和远方。

走在西藏林芝工布江达县巴松措景区深处的新徒步线路上，金黄草甸与雪山、湖泊相映。

“每一步都像走在风景画里。”来自重庆的“背包客”张宇说，“这条徒步线路行程紧凑、景致丰富，很有人气。”据介绍，国庆中秋假期前4日，林芝共接待游客31.22万人次，同比增长34.18%。

“与早些年的‘种草’‘尝鲜’不同，现在不少年轻

户外热潮激活消费市场

随着户外活动从“小众爱好”向“生活方式”转变，从户外装备到场景服务的全产业链逐渐壮大，进一步激发消费动能。

重庆南滨路迪卡侬门店店长岑林在国庆中秋假期前忙个不停。“今年户外装备类产品增长较快，表明现在消费者越来越青睐户外运动体验。”岑林说。假期前3天，迪卡侬重庆地区徒步鞋销量同比增长超50%。

户外热潮带动了周边装备需求增长。野外攀岩爱好者吴雪婷向记者细数“入坑”3年来的消费记录：攀岩鞋、攀岩裤、户外绳、头盔、保护器……不久前她还被队友“种草”了一款新的攀岩鞋。

唯品会数据显示，今年以来溯溪鞋销量同比增长56%，冲浪潜水设备同比增长47%，滑雪服、滑冰服销量同比增长34%。“人们的户外消费范围持续扩大，其中水上运动、冰雪运动等备受欢迎。”唯品会相关负责人说。

户外消费要“燃起来”更要“走得远”

国庆中秋假期，伯希和联合阿里地区文化和旅游局举办了首届“冈仁波齐52环保徒步活动”，吸引来自全国各地的百余名资深户外爱好者参加。活动要求所有参与者自带垃圾袋，做到全程不留痕迹。

“每个参赛者一边挑战勇气与生理的极限，一边以实际行动守护自然之美。”参加活动的运动达人欧阳女士说，如今越来越多户外赛事活动开始强调“无痕”，环保日渐成为共识。

“保护好自然，才能更好地享受自然。作为国产户外品牌，我们积极践行并推广‘无痕山野’理念。”伯希和户外运动集团副总裁赵乐说。

火热的户外消费，如何走得更远？业内人士认为，生态保护是其可持续发展的底线，需政府、企业、消费者多方协同。

国家发展改革委宏观经济研究院研究员魏国学表示，发展户外运动设施建设与服务，必须将优先保护生态环境作为首要原则，充分利用自然环境打造运动场景，而不是以破坏或扰乱自然生态系统为代价。

“一方面属地政府和管理单位要严守生态保护

人已将户外活动变成一种生活方式。”山东青岛的户外达人刘怡告诉记者，如今每天都有骑行队伍从她家门口的环海公路驶过，朋友圈里晒徒步记录的好友越来越多。

户外活动热起来，离不开场地设施的日益完善和政府的引导培育。春天打卡大理洱海畔的环湖骑行路线、夏天在三亚体验冲浪乐趣、冬天前往长白山感受滑雪的“速度与激情”……用好丰富的户外资源，一年四季、大江南北，“不重样”的户外活动为消费者带来多元体验。

数据显示，截至2024年底，我国健身步道已达17.18万条、长度40.75万公里，全国飞行营地、汽车营地等数量达2055个，全国滑雪场数量914个。

“‘户外热’并非一阵风，它呼应了现代人对健康、自然、体验的重视，在政策推动下，户外产业正成为新的经济增长点。”山东大学政治学与公共管理学院教授王佃利说。

借助科技力量，既能“唤醒”沉睡的文物、让历史场景“活”起来，还能对自然景观与人文地标进行深度赋能，将“静态观赏”蜕变成“沉浸式互动”。

重庆巫山“三峡之光”以崖壁为幕，激光与全息投影将神女传说娓娓道来，让江面夜色化作“可阅读的艺术”；广东潮州的广济桥夜间非遗文化秀里，灯光勾勒古桥轮廓，潮乐与工夫茶香交织，让千年古桥变成可品可玩的活态空间；黄浦江畔的上海徐汇滨江江西岸梦中心，光影和音乐让百年水泥厂的“大仓库”化身为“赛博建筑”……

广东珠海长隆海洋王国推出特色光影秀，为游客献上了视觉盛宴——超600台无人机的编队变幻出企鹅、鲸鲨等珍稀海洋动物，结合绚烂的灯光投影以及红色主题的节目编创，再加上珠海科技“特产”无人船，360度环绕烟花效果……

科技推动景观变得更“动人”的同时，还让旅游管理越来越“聪明”。全国各地的热门景区持续探索与应用智慧化管理手段，以提升游客的满意度。

丽江古城的“智慧小镇”通过先进的网络基础设施、指挥中心和智能应用，正在推动智慧旅游与文化保护的协同发展。假期里的古城热闹非凡，“智慧大脑”实时掌握各街巷人流，提前预判拥挤点，并通过智能广播提示特定区域游客调整路线避堵。指引机器人忙着给游客当“导游”，5G无人机空中巡航，为这方热闹增添了一份安心。

当下，科技正从多维度赋能文旅，让“诗与远方”有了更丰富的表达，也让文化传承有了更鲜活的载体。

“科技已不是文旅融合道路上的‘选修课’，而是驱动产业高质量发展的‘必修课’。”广州市社会科学院广州文化产业研究中心执行主任李明充说，这场文旅“智”变的核心，始终是让技术服务于文化、服务于人，如此才能既有炫酷“外表”，更有深厚“内核”，持续为大众带来更优质的文旅体验。

(新华社北京10月7日电 记者黄凯莹 杨一苗 邓瑞璇)



10月7日，在山东省荣成市成山头风景区，游客乘坐缆车观景。 本栏图片均由新华社发

国庆中秋假期第七天 全国道路交通总体平稳

新华社北京10月7日电(记者熊丰)国庆中秋假期进入第七天，各地陆续迎来返程高峰，全国主干公路交通流量呈高位运行。记者7日从公安部获悉，各地公安交警部门紧密结合假期交通流量变化情况，调整警力部署，全力以赴防事故、保安全、保畅通。截至18时，全国道路交通安全形势总体平稳，未接报长时间、长距离、大范围严重交通事故拥堵，未接报重特大道路交通事故。

8日是国庆中秋假期的最后一天，各地仍将处于返程高峰，特别是大中城市进城方向车流集中，入城路段交通压力大。

公安部交通管理局提醒广大驾驶人和出行群众，返程前要提前关注沿途天气、路况，合理规划出行时间和路线，长距离驾车返程尽量安排熟悉车况、路况的驾驶人驾驶。行车过程中，要全员全程规范使用安全带，不超速行驶、不疲劳驾驶、不强超强会，遇前方车辆缓行或交通事故时，有序排队、依次通行，不加塞抢道，不占用应急车道。雨雾天气行车要谨慎驾驶，保持安全车速车距。行经山区、穿村过镇公路特别是急弯陡坡、临水临崖道路，要注意观察、减速慢行，确保行车安全。高速公路发生交通事故或车辆故障时，要立即“车靠边、人撤离、即报警”。

多地降水降温！ 假期返程注意雨雪降温影响

据新华社北京10月7日电(记者高敬)记者从中央气象台了解到，10月7日至9日我国北方将迎来一场降水降温过程。随着多地迎来假期返程高峰，公众要注意防范雨雪天气影响。

中央气象台首席预报员杨舒楠介绍，7日夜间至9日，甘肃东部、宁夏南部、陕西北部、内蒙古中部偏南及华北中北部等地有中到大雨，局地暴雨或大暴雨；主要降雨时段为8日至9日。其中京津冀地区8日至10日迎来持续性降雨和降温天气，有中到大雨，局地暴雨或大暴雨，以稳定性降水为主，降水时间长，累计量较大。

雨雪天气将对假期返程产生一定影响，公众需密切关注天气预报，做好防范，并及时调整返程计划。杨舒楠提示，7日至8日，贵州西部、云南东部和南部、广西西南部等地部分地区有较强降雨。同时，7日至9日，四川盆地北部、甘肃东部、宁夏南部、陕西中北部、山西中北部、内蒙古中部偏南地区及京津冀等地先后有中到大雨，局地暴雨或大暴雨。此外，青藏高原和新疆有雨雪天气。

如何破解“节后综合征”？专家来支招



新华社西安10月7日电(记者蔺娟)国庆中秋假期即将结束，有些人会感到精神不振、情绪低落，并伴有失眠、食欲减退等生理不适。专家表示，这可能是“节后综合征”来袭，可以从作息、饮食、运动等多方面进行调整，找回好状态。

空军军医大学唐都医院神经内科身心门诊教授张侃指出，“节后综合征”并非严格的临床疾病诊断，而是指个体在长假后，从放松状态回归日常轨道的过渡期中，出现的短暂身心适应不良。主要表现包括：情绪方面，提不起精神，对工作感到厌倦、恐惧、焦虑，甚至莫名其妙、情绪低落；生理方面，失眠、早醒、疲劳乏力、头痛、头晕、食欲不振、肠胃不适等；认知方面，注意力难以集中，记忆力下降，思维迟钝，工作效率大打折扣。

张侃表示，“节后综合征”的成因复杂多样，涵盖生理、心理、生活方式等因素。节假日期间，人们通常会打破日常的作息规律，熬夜、晚睡晚起等情况屡见不鲜，使得睡眠质量大幅下降，进而影响身体的恢复以及心理健康。饮食也往往缺乏规律，暴饮暴食、过量食用油腻或辛辣食物等行为，都会加重胃肠道的负担，破坏肠道的菌群平衡，引发腹泻、便秘等症。这些生活方式的改变，打乱了人体正常的生物钟，造成植物神经系统紊乱，促使“节后综合征”的产生。此外，节假日后，重新投身到紧张的工作或学习当中，部分人可能难以适应，从而产生焦虑、抑郁等不良情绪。这种心理压力的改变，也会导致体内激素水平发生波动，诱发“节后综合征”。

如何调适以减少或避免“节后综合征”的发生？空军军医大学唐都医院神经内科身心门诊主治医师程金湘建议，可以温柔校准生物钟，早晨尽早拉开窗帘，去户外稍微运动接受光照，逐步调整入睡时间，能有效帮助生物钟复位。营养的优化必不可少，节后尽量选择高纤维食物和易消化蛋白，增加绿叶蔬菜、燕麦、鱼类摄入，保证充足饮水，减轻身体的运转负荷。选择适合自己的运动方式，如快走、慢跑或瑜伽等，促进血液循环，增强心肺功能，改善睡眠质量，提升身体整体适应能力。另外，可将工作任务分解成若干小目标，每完成一个都是对信心的积极反馈，有助于缓解焦虑。

程金湘提醒，面对“节后综合征”，最好的态度是理解而非对抗。虽然“节后综合征”通常在一两周内自行缓解，但需注意与临床意义上的焦虑症或抑郁症进行区分。如果相关症状持续半月以上，且严重损害社会功能，则应寻求专业心理帮助，进行科学评估。